

2024年5月

| |
|---|
| 除 |
| 去 |
| 対 |
| 応 |

予定献立表・幼児食
【鶏卵アレルギー対応】



ハッピーちゃいりど保育園

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 日 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | |
| おやつ | | | お菓子 | お菓子 | | | おやつ | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | | |
| 風食 | | | ごはん 鶏のから揚げ 切干の煮物 味噌汁 | 端午の節句 たけのご飯 ぼっけのちゃんちゃん ポテトサラダ すまし汁 | | | 風食 | 豆腐そぼろ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁 | ごはん 白身魚のごま照焼 大根のそぼろあん 味噌汁 | ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜とひじき煮 味噌汁 | ごはん 豚肉の生姜焼 野菜の胡麻和え 味噌汁 | 野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ スープ | ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁 | | |
| 主要食材 | | 米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 アスパラ・切干大根・人参・いんげん 味噌 | 米・鶏・人参・じゃがいも・ぼっけ きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・南瓜・マヨネーズ | 米・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参 片栗粉・小豆・じゃが芋・いんげん フルーツ・味噌 | | | 米・豆腐・鶏肉・きゃべつ・もやし 人参・南瓜・ひじき・味噌 ほうれん草・人参・ごま・味噌 | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 片栗粉・大根・胡瓜 マヨネーズ | 米・鶏肉・小豆・人参・いんげん ピーマン・じゃが芋・片栗粉・人参 フルーツ | 米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・トマト・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁 | 米・鶏肉・小麦粉・トマト・パセリ粉 アスパラ・じゃが芋・大根・胡瓜・人参 コーン・酢 | 米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 アスパラ・切干大根・人参・ごま・味噌 胡瓜・人参・ごま・ごま・味噌 | | | |
| おやつ | | スイートポテト 牛乳 | ジャムサンド 牛乳 | | | | | | | アップルスコーン 牛乳 | ジャムサンド 牛乳 | ツナおにぎり 牛乳 | フレンチトースト 牛乳 | バナナ豆乳蒸しパン 牛乳 | グレープゼリー 牛乳 |
| 主要食材 | | さつまいも・豆乳 | 食パン・いちご・ジャム | | | | | | | ホットケーキミックス・豆乳 りんご | 食パン・いちご・ジャム | 米・ツナ・人参 | 食パン・豆乳・マーガリン | バナナ・豆乳・キックス・バナナ 豆乳 | アガー・グレープジュース |
| エネルギー | | I補給 - 487.0 kcal 蛋白質 18.7 g | I補給 - 496.0 kcal 蛋白質 17.4 g | | | | | | | I補給 - 537.0 kcal 蛋白質 19.5 g | I補給 - 485.0 kcal 蛋白質 19.0 g | I補給 - 550.0 kcal 蛋白質 22.7 g | I補給 - 514.0 kcal 蛋白質 20.5 g | I補給 - 549.0 kcal 蛋白質 16.6 g | I補給 - 476.0 kcal 蛋白質 16.0 g |
| エネルギー | I補給 - 514.0 kcal 蛋白質 20.7 g | I補給 - 508.0 kcal 蛋白質 18.7 g | | | | | I補給 - 558.0 kcal 蛋白質 20.7 g | I補給 - 511.0 kcal 蛋白質 21.4 g | I補給 - 575.0 kcal 蛋白質 24.3 g | I補給 - 536.0 kcal 蛋白質 23.5 g | I補給 - 569.0 kcal 蛋白質 18.5 g | I補給 - 513.0 kcal 蛋白質 20.2 g | | | |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| おやつ | | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | おやつ | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | | | |
| 風食 | | ごはん かつおと豚挽肉のトト煮 スティック野菜マヨ添え スープ | 麻婆大根丼 ほうれん草ナムル フルーツ スープ | ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 味噌汁 | 鶏ごぼうピラフ さつまいもサラダ フルーツ スープ | ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁 | 風食 | ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁 | ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁 | ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 だいこんサラダ スープ | ツナケチャップパスタ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ | ごはん 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁 | | | |
| 主要食材 | | 米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・トマト かつお・パセリ粉・大根・胡瓜 マヨネーズ | 米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・人参・アスパラ・胡瓜 ほうれん草・ごま・フルーツ | 米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ 味噌・片栗粉・アスパラ・人参 ほうれん草・ごま・フルーツ | 米・鶏肉・ごぼう・人参・コーン 小豆・さつまいも・胡瓜・玉ねぎ トマト・味噌・フルーツ | 米・鶏肉・小麦粉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・じゃが芋・酢・片栗粉・人参 フルーツ | 米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・トマト・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁 | 米・たらこ・コーン・人参・小豆 マヨネーズ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌 | 米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 アスパラ・じゃが芋・大根・胡瓜・人参 コーン・酢 | 米・鶏肉・小麦粉・トマト・パセリ粉 アスパラ・さつまいも・胡瓜・人参・トマト フルーツ | 米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 アスパラ・切干大根・人参・ごま・味噌 胡瓜・人参・ごま・ごま・味噌 | | | | |
| おやつ | | フレンチトースト 牛乳 | 鮭おにぎり 牛乳 | ツナカツァッパ マカロニ 牛乳 | ホットケーキ 牛乳 | アップルゼリー 牛乳 | | キャロットケーキ 牛乳 | わかめおにぎり 牛乳 | きなこ蒸しパン 牛乳 | コーンおにぎり 牛乳 | オレンジポンチ 牛乳 | | | |
| 主要食材 | | 食パン・豆乳・マーガリン | 米・さけフレーク | マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・カツァッパ おろし大根・味噌 | ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン | アガー・りんごジュース | | ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参 | 米・茗茶 | ホットケーキミックス・豆乳 きなこ | 米・コーン | バナナ・オレンジジュース | | | |
| エネルギー | | I補給 - 522.0 kcal 蛋白質 16.9 g | I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 18.0 g | I補給 - 508.0 kcal 蛋白質 22.3 g | I補給 - 539.0 kcal 蛋白質 16.1 g | I補給 - 469.0 kcal 蛋白質 16.2 g | | I補給 - 498.0 kcal 蛋白質 16.9 g | I補給 - 508.0 kcal 蛋白質 19.3 g | I補給 - 491.0 kcal 蛋白質 17.9 g | I補給 - 525.0 kcal 蛋白質 17.6 g | I補給 - 493.0 kcal 蛋白質 14.7 g | | | |
| エネルギー | I補給 - 532.0 kcal 蛋白質 17.6 g | I補給 - 538.0 kcal 蛋白質 19.9 g | I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 24.1 g | I補給 - 563.0 kcal 蛋白質 18.1 g | I補給 - 511.0 kcal 蛋白質 17.4 g | | I補給 - 540.0 kcal 蛋白質 18.8 g | I補給 - 542.0 kcal 蛋白質 22.4 g | I補給 - 545.0 kcal 蛋白質 22.1 g | I補給 - 570.0 kcal 蛋白質 20.6 g | I補給 - 516.0 kcal 蛋白質 15.0 g | | | | |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | <p>ちまきと柏餅</p> <p>5月5日はこどもの日で「端午の節句」といいます。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたぬにお米を釜で煮て蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。</p> <p>子どもが元気になる食事 元気な1日のスタートは朝ご飯から！ 朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにすませ睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単に栄養バランスを考え、食べやすいものがおすすめです。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで元気もチャージできます。</p> | | | | | | | | |
| おやつ | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | | | | | | | | | |
| 風食 | ギョウザ餃子 南瓜のオーロロス フルーツ 味噌汁 | ごはん 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁 | ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁 | ごはん クロック 胡瓜のナムル スープ | ごはん 白身魚のサクサク焼 花野菜のサラダ 味噌汁 | ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁 | | | | | | | | | |
| 主要食材 | 米・鶏肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・たらこ・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・トマト・かつお・大根・味噌 | 米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・クリーム 豆乳・コーン・パセリ粉・トマト・きゃべつ 大根・高野豆腐・人参・いんげん | 米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・トマト・胡瓜・胡瓜 人参・胡瓜・酢・味噌 | 米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参 胡瓜・アスパラ・人参・酢・味噌 玉ねぎ・人参・酢・ごま・ごま油 | 米・大根・しめじ・胡瓜・玉ねぎ・ごま油 片栗粉・いんげん・豆腐・トマト 片栗粉・いんげん・人参・酢・味噌 | 米・大根・しめじ・胡瓜・玉ねぎ・ごま油 片栗粉・いんげん・豆腐・トマト 片栗粉・いんげん・人参・酢・味噌 | 米・大根・しめじ・胡瓜・玉ねぎ・ごま油 片栗粉・いんげん・豆腐・トマト 片栗粉・いんげん・人参・酢・味噌 | | | | | | | | |
| おやつ | マカロニきなこ 牛乳 | わかめおにぎり 牛乳 | | バナナヨーグルト 牛乳 | そぼろおにぎり 牛乳 | オレンジゼリー 牛乳 | | | | | | | | | |
| 主要食材 | マカロニ・きな粉 | 米・茗茶 | | バナナ・ヨーグルト | 米・鶏肉・人参 | アガー・オレンジジュース | | | | | | | | | |
| エネルギー | I補給 - 554.0 kcal 蛋白質 20.1 g | I補給 - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g | I補給 - 501.0 kcal 蛋白質 19.4 g | I補給 - 518.0 kcal 蛋白質 15.7 g | I補給 - 546.0 kcal 蛋白質 18.9 g | I補給 - 482.0 kcal 蛋白質 19.1 g | | | | | | | | | |
| エネルギー | I補給 - 574.0 kcal 蛋白質 21.6 g | I補給 - 534.0 kcal 蛋白質 19.9 g | I補給 - 538.0 kcal 蛋白質 21.5 g | I補給 - 552.0 kcal 蛋白質 16.7 g | I補給 - 576.0 kcal 蛋白質 20.1 g | I補給 - 509.0 kcal 蛋白質 23.1 g | | | | | | | | | |

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールフとシチュールフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは、解凍完了期までは加熱したものを提供しています。
※給、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。